



РЕГИОНАЛНИ КАРАКТЕРИСТИКИ НА МАКЕДОНСКАТА ГАСТРОНОМИЈА

# РЕГИОНАЛНИ КАРАКТЕРИСТИКИ НА МАКЕДОНСКАТА ГАСТРОНОМИЈА

**Дејан Методијески, Оливер Филипоски,  
Александар Нацов, Ивана Ѓоргиева**

**РЕГИОНАЛНИ  
КАРАКТЕРИСТИКИ НА  
МАКЕДОНСКАТА  
ГАСТРОНОМИЈА**

Скопје, 2019

**Автори:** Дејан Методијески, Оливер Филипоски,  
Александар Нацов, Ивана Ѓоргиева

**Рецензенти:** Нако Ташков, Никола Цуцулески

**Лектор:** Толе Белчев

**Дизајн:** Стојан Каевски

**Печати:** ЗГ Туристика

**Тираж:** 100

641/642(497.7)

РЕГИОНАЛНИ карактеристики на македонската  
гастрономија / Дејан  
Методијески ... [и др.]. - Скопје : Туристика, 2019. - 203 стр. :  
илустр. ; 21 см

Фусноти кон текстот. - Други автори: Оливер Филипоски,  
Александар Нацов,  
Ивана Ѓоргиева. - Библиографија: стр. 196-203

ISBN 978-608-4872-05-4

1. Методијески, Дејан [автор] 2. Филипоски, Оливер [автор] 3.  
Нацов,  
Александар [автор] 4. Ѓоргиева, Ивана [автор]  
а) Гастрономија - Македонија  
COBISS.MK-ID 111925258

## **СОДРЖИНА**

ПРЕДГОВОР .....	7
I. ПОИМ, ДЕФИНИРАЊЕ И РАЗВОЈ НА ГАСТРОНОМИЈАТА.....	9
1. Дефинирање на гастрономијата.....	9
2. Развој и современи тенденции во гастрономијата .....	15
3. Гастрономски идентитет.....	33
II. ОСНОВИ НА МАКЕДОНСКАТА ГАСТРОНОМИЈА .....	37
1. Историја на македонската гастрономија.....	37
2. Патописците за исхраната во Македонија .....	42
3. Специфичности на македонските јадења.....	47
4. Употреба на чај и кафе во Македонија .....	49
5. Пекарскиот занает и пекарските еснафи во Македонија.....	52
6. Средства и посатки во македонската кујна за чување, складирање, подготвување и послужување на храната .....	53
7. Обреди и јадења.....	61
III. МОДЕРНА МАКЕДОНСКА ГАСТРОНОМИЈА .....	71
1. Нутритивна вредност на исхраната .....	71
2. Појава и ширење на брзата храна .....	72
3. Вегетаријанство.....	76

4. Хроно исхрана .....	80
5. Позначајни готвачи од современата македонска гастрономија .....	83
5.1. Александар Симјановски .....	83
5.2. Бобан Билбилоски .....	86
5.3. Бобан Симоновски .....	88
5.4. Влатко Огненовски .....	91
5.5. Дејан Христовски .....	93
5.6. Зоран Андонов .....	97
5.7. Игор Атанасовски .....	99
5.8. Љупчо Гиевски .....	101
5.9. Маре Јаневска .....	103
5.10. Марк Де Јонг .....	106
5.11. Мирко Митровски .....	111
IV. РЕГИОНАЛНИ КАРАКТЕРИСКИ НА МАКЕДОНСКАТА ГАСТРОНОМИЈА .....	113
1. Вардарски регион .....	114
1.1. Основни карактеристики на Вардарскиот регион .....	114
1.2. Препознатливи гастрономски производи во Вардарскиот регион .....	116
1.3. Гастрономски манифестации во Вардарскиот регион .....	119
1.4. Предлог мени од Вардарски регион .....	122
2. Источен регион .....	123
2.1. Основни карактеристики на Источниот регион .....	123

2.2. Препознатливи гастрономски производи во Источниот регион .....	125
2.3. Гастрономски манифестации во Источниот регион .....	129
2.4. Предлог мени од Источен регион .....	132
3. Југозападен регион .....	133
3.1. Основни карактеристики на Југозападниот регион .....	133
3.2. Препознатливи гастрономски производи во Југозападниот регион .....	135
3.3. Гастрономски манифестации во Југозападниот регион .....	139
3.4. Предлог мени од Југозападен регион .....	140
4. Југоисточен регион .....	142
4.1. Основни карактеристики на Југоисточниот регион .....	142
4.2. Препознатливи гастрономски производи во Југоисточниот регион .....	144
4.3. Гастрономски манифестации во Југоисточниот регион .....	150
4.4. Предлог мени од Југоисточен регион .....	153
5. Пелагониски регион .....	155
5.1. Основни карактеристики на Пелагонискиот регион .....	155
5.2. Препознатливи гастрономски производи во Пелагонискиот регион .....	157
5.3. Гастрономски манифестации во Пелагонискиот регион .....	164
5.4. Предлог мени од Пелагониски регион .....	165

6. Полошки регион .....	166
6.1. Основни карактеристики на Полошки регион .....	166
6.2. Препознатливи гастрономски производи во Полошкиот регион.....	168
6.3. Гастрономски манифестации во Полошкиот регион.....	173
6.4. Предлог мени од Полошки регион .....	174
7. Североисточен регион.....	175
7.1. Основни карактеристики на Североисточен регион.....	175
7.2. Препознатливи гастрономски производи во Североисточен регион.....	176
7.3. Гастрономски манифестации во Североисточен регион.....	182
7.4. Предлог мени од Североисточен регион.....	183
8. Скопски регион .....	185
8.1. Основни карактеристики на Скопскиот регион .....	185
8.2. Препознатливи гастрономски производи во Скопскиот регион.....	186
8.3. Гастрономски манифестации во Скопски регион.....	191
8.4. Предлог мени од Скопски регион .....	194
КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА .....	195

## ПРЕДГОВОР

Оваа книга, насловена како „Регионални карактеристики на македонската гастрономија“ е наменета за оние кои работат во туризмот и угостителството, за академската заедница, ученици и студенти, истражувачи, како и сите заинтересирани страни од приватниот, јавниот и невладиниот сектор кои директно или индиректно се поврзани со гастрономијата и туризмот. Книгата е изготвена со цел да се збогати постоечката литература поврзана со проблематиката на гастрономијата и туризмот во нашата земја, како и популаризација на регионалната гастронomsка понуда.

Материјалот во книгата е поделен во четири поглавја. Во првиот дел е опфатен материјалот кој се однесува на суштината и објаснување на поимот гастрономија, современите тенденции за развој на гастрономијата и гастрономскиот идентитет.

Во вториот дел, обработен е материјалот поврзан со основите на македонската гастрономија, историскиот развој на гастрономијата, специфичностите на македонските јадења и традициите во исхраната.

Во третиот дел се разгледува модерната македонска гастрономија, а посветен е материјал на позначајните шефови од современата македонска гастрономија, нивните погледи кон гастрономијата и предлог рецепти по нивен избор.

Четвртиот дел е посветен на регионалните карактеристики на македонската гастрономија.



Земени се предвид осумте региони во земјата, а секој од нив дадени се основните карактеристики, препознатливи гастрономски производи и манифестации, како и предлог мени за регионално јадење.

Во изработката на книгата користена е соодветна стручна литература и интернет извори од областа на гастрономијата и туризмот. Имајќи предвид дека ова е прво издание на книгата, можеби сме пропуштиле некои важни елементи поврзани со гастрономските карактеристики на регионите во нашата земја. За сите забелешки, мислења и коментари, авторите ќе Ви бидат благодарни и ќе ги земат предвид при создавањето на второто дополнето и проширено издание. Исто така, искажуваме благодарност и до сите наши колеги и соработници кои дадоа придонес во обезбедувањето на неопходните материјали за комплетирање на книгата.

Благодарност упатуваме и до рецензентите за укажаните позитивни и конструктивни сугестии.

Благодарни сме и на шефовите кои несебично ни доставија текстови поврзани со гастрономијата и предлог рецепти со кои ја збогативме содржината на оваа книга и ги одбележавме поважните чинители на модерната македонска гастрономија.

Од авторите